

エレベーターではなく階段を利用したり、歩いて買い物に行ったり、ラジオ体操を日課にしたりと日常生活のなかでなるべくからだを動かす機会を作って活動量を増やし、筋肉を刺激していきましょう。そのうえで、筋トレやスポーツといったアクティブな運動をプラスしてさらに健康に働きかけていくのが、将来の寝たきりや転倒事故の予防に効果的です。

